

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

Оптимизация самоотношения подростков

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа
допущена к защите
зав.кафедрой

Н.Н.Васягина

(подпись)

_____ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

Н.Н.Васягина

(подпись)

Исполнитель:

(подпись студента)

Научный руководитель:
Братчикова Ю.В., кандидат
педагогических наук

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2019

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретический анализ проблемы оптимизации самоотношения подростков..... | 6 |
| 1.1 Проблема самоотношения в зарубежной и отечественной психологии .. | 6 |
| 1.2 Особенности самоотношения подростков | 13 |
| 1.3 Анализ подходов к оптимизации самоотношения подростков | 21 |
| Вывод по первой главе..... | 26 |
| Глава 2. Опытнo-поисковая работа по оптимизации самоотношения подростков..... | 28 |
| 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики | 28 |
| 2.2 Программа оптимизации самоотношения подростков | 35 |
| 2.3 Анализ полученных результатов | 40 |
| Выводы по второй главе | 47 |
| Заключение | 49 |
| Список использованной литературы | 51 |
| Приложение 1..... | 55 |
| Приложение 2..... | 56 |
| Приложение 3..... | 58 |

Введение

В современном мире было проведено большое количество психологических, социологических и педагогических исследований, в которых показано, что рост самосознания, стремление к взрослости, выбор дальнейшего пути, открытость, особое отношение к оценке окружающими характеризует самоотношение подростков.

Актуальность данной проблемы заключается в том что, именно в подростковом возрасте происходит становление его самосознания, что непосредственно влияет на самоотношение. Помимо того, актуальность данной проблемы также заключается в том что, ранее выработанная система оценочных суждений в свой адрес, сложившееся отношение к собственному «Я», стало подвергаться влиянию оценочных суждений сверстников. Противоречия, создающиеся в оценивании себя и «других», интересах, ценностях имеют свое проявление в поведении, которое отражает наличие той или иной личностно значимой проблемы.

Все авторы, которые занимались феноменом формирования самоотношения, отмечали, что критическим является именно подростковый возраст. Это обуславливается тем, что в подростковом возрасте происходит противоречие в развитии. Данной проблемой были заинтересованы такие психологи, как Р. Бернс 1986, И.С. Кон 1978, С.Р. Пантеев 1991, В. В. Столин, Н.И. Сарджевладзе и многие другие. Именно в подростковом возрасте все психические сферы ребенка наиболее ярко выступают в развитии, они определяют дальнейший жизненный путь личности, также на этом этапе проявляется основы родительского воспитания.

В научной литературе существуют разнообразные подходы к оптимизации самоотношения подростков. Нами были проанализированы программы и рекомендации, разработанные для формирования позитивного самоотношения. Для коррекции самоотношения подростков используют различные упражнения, методы и техники. К ним относятся лекции, работы в группах, методы мозгового штурма, тренинговые занятия, арт-терапии,

различные тесты, такие как опросник МИС (С.Р. Пантеев и В.В. Столин); методика самооценки личности (Будасси); тест-опросник В. Стефансона; исследование самооценки и уровня притязаний Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн; методика «Детско-родительские отношения подростков» (О.А. Карабанова, П.В.Трояновская) и др. Все эти методы работы объединяет единая цель, это оптимизация самооотношения.

Значимость изучения данной проблемы обуславливается тем, что имеются различные противоречия в формирования самооотношения. Актуальность исследования определяется недостаточной представленностью целостных программ оптимизации самооотношения подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу оптимизации самооотношения подростков.

Объект исследования: самооотношение подростков.

Предмет исследования: программа оптимизации самооотношения подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу отечественных и зарубежных психологов, направленную на исследование формирования самооотношения.
2. Выявить особенности формирования самооотношения в подростковом возрасте.
3. Проанализировать подходы к оптимизации самооотношения подростков.
4. Разработать и апробировать программу оптимизации самооотношения подростков.
5. Выявить эффективность разработанной программы.

Гипотеза: программа оптимизации самооотношения подростков, предполагающая изменение негативного восприятия своего «Я», будет эффективной.

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме формирования и оптимизации самооотношения подростков, методика изучения самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

Методологическая основа исследования: в основу работы легли основные понятия самооотношения: С.Р. Пантелеев, В.В.Столиным Р. Бернс, И.С. Кон, С.Р. Пантелеев, В. В.Столин, Н.И. Сарджевладзе, Ч.Кули, И.И. Чеснакова, Д.Мидом о строении и формировании самооотношения.

Практическая значимость: результатом исследования является разработанная программа оптимизации самооотношения подростков, которая будет полезной для педагогов, психологов в системе образования, а также для проведения дальнейших научных исследований.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, 6 параграфов.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы оптимизации самоотношения подростков

1.1 Проблема самоотношения в зарубежной и отечественной психологии

Проблема самоотношения подростков в современном мире является весьма актуальной, объясняется это тем, что у каждого подростка в данный период происходит становление его самосознания. Самоотношение очень тесно связано со свойствами личности с целями жизни и деятельности субъекта, с ценностными ориентациями. Также самоотношение имеет связь и с другими свойствами личности, например с волей, оно определяет формирование содержания, структуры, формы проявления полной структуры психологических особенностей данной личности.

Для определения структуры понятия самоотношения, используют такие термины как: самоуважение, симпатия, самопринятие, любовь к себе и многие другие. К определению понятия, в современной психологии на данный момент отсутствует единый подход, но самоотношение продолжает активно изучаться как отечественными, так и зарубежными психологами.

В зарубежной психологии понятие самоотношения рассматривалось через следующие термины: самоуважение, любовь к себе, самопринятие, самочувствие. Самый большой вклад в разработку данного термина был внесен такими учеными как Р. Бернс [8], У. Джеймс [27], К. Роджерс [88] и др. Так, например, К. Роджерс [88] рассматривал самоотношение через две подсистемы: самооценка (отношение к самому себе, как носителю определенных свойств и достоинств) и самопринятие (принятие самого себя в целом, вне зависимости от своих свойств и достоинств). А Р. Бернс [8] рассматривает самоотношение, как часть понятия самооценки и рассматривает самооценку, как оценку самого себя, при этом может быть разной интенсивности.

В начале 20 века, в области социологии Ч. Кули, рассматривал отраженное самоотношение, данная теория имела название «Зеркальное Я», в котором прослеживается идея зависимости самоотношения от социального

окружения, членом которого является индивид, так называемая «идея я» [24, с. 178]. Данная идея включает в себя несколько компонентов, это представление о том, каким я являюсь в глазах других, представление о том как меня оценивают другие и самооценка, которая связана с двумя этими представлениями.

Уже в 1954 году К.Роджерс ввел понятие «Я-концепция». В одной из своих работ он заявил, что структура самости формируется через взаимодействие с окружающей средой, она проявляется как организованная и подвижная, но в тоже время последовательная модель восприятия характеристик и взаимоотношений «я».

Проблема самоотношения была рассмотрена и в неопрейдизме таким психологом как Э.Эриксон, она прослеживается в его работах, где выделяется понятие «Эго-идентичность» в 1968 году. По определению данное понятие очень схоже с понятием самоотношения. Э.Эриксон дает следующее определение Эго-идентичности: «Это осознание того что «эго» обеспечивается тождеством человека самому себе и непрерывностью и что стиль индивидуальности совпадает с тождеством и непрерывностью того значения, которое придается значимым другим в непосредственном окружении» [30]. Э.Эриксоном было выделено то что, эго-идентичность является не только свойственными ролями принятыми индивидом, но и некоторыми каллаборациями идентификации и возможностями индивида, которые воспринимаются через опыт взаимодействия с окружающим миром.

Также уже во второй половине 20 века зарубежный психолог Р.Бернс, уже активно использовал понятие «Я-концепция», он определяет его как понятие, включающее в себя убеждения и представления индивида о самом себе. Исходя из этого, Я-концепцию можно применять к каждому индивиду, как определенный набор установок, которые направлены на самого себя [2].

Отечественный психолог С.Р.Пантилеев [61] изучил западную литературу, в которой были отражены основные представления о строении самоотношения и основные ее проблемы, после чего выделил пять основных

подходов к пониманию самооценки и ее структуры: «Я» – как конгломерат частных самооценок, связанных с различными аспектами Я-концепции; самоотношение, как самооценка частных аспектов, распределенных по их субъективной значимости; самоотношение, как иерархическая структура, включающая частные самооценки, в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится наверху иерархии; глобальная шкала самооценки, которая относительно автономна и одномерна; самоотношение, как чувство в адрес «Я», включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие, аутосимпатия, отраженное отношение и т.п.). С.Р. Пантеев [61] проанализировал данные подходы и сопоставил различные взгляды, что показало ему, что ни один из данных подходов не предоставляет никакого обоснованного и удовлетворительного решения строения проблемы самоотношения. Таким образом, можно сказать, что для зарубежных представителей понятие самоотношения является обобщенным (самоуважение, самооценка), которое в свою очередь является универсальным и отражает степень положительности отношения к собственному представлению о себе.

В области отечественной психологии фундаментальные исследования были осуществлены такими учеными как В.В. Столин [107], [109], С.Р. Пантеев [62], И.И. Чеснокова [115], Е.Т. Соколова [101], И.С. Кон [38], [39], Н.И. Сарджвеладзе [97] и др., они выделили самоотношение в качестве самостоятельного объекта психологического анализа. В отечественной психологии самоотношение относится к таким понятиям, как самоуважение, самовосприятие, самоприятие и др. Так, например, отечественный психолог И.С.Кон [38],[39], говорит о самоотношении личности, разграничивая данное понятие «Я» на объект и субъект самопознания [18, с 26]. При рассмотрении всех своих свойств и качеств, индивид превращает их в объект познания. Субъективное же отношение к себе возникает в процессе внутреннего диалога с самим собой.

Понятие самоотношения было впервые использовано в 1974 году, его ввел психолог Н.И. Саржевладзе, он определяет самоотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя». Н.И. Сарджвеладзе [97] является представителем школы Д.Н. Узнадзе, где отношение к самому себе рассматривалось как устойчивое новообразование. Сарджвеладзе Н.И. рассматривает самоотношение, как центр личности, он выделяет три компонента в самоотношении эмоциональный, когнитивный, конативный. Эмоциональный компонент понимается, как эмоциональное отношение к самому себе и является частью самоотношения. Когнитивный компонент, реализующийся посредством, психических функций, которые относятся к познавательным, также в него входит самооценка. Конативный компонент рассматривается, как действия направленные на самого себя и готовность к ним. Также выделяет два способа отношения к себе, Я, как объект (объективный) и Я, как субъект (субъективный).

В своих работах И.Чеснокова, понятие самоотношения рассматривала через такой феномен, как самосознание. Самосознание, как психический процесс познания самого себя, который связан с движением от ситуационных образов через интеграцию похожих многочисленных образов в одно образование понятие собственного Я как субъекта, отличающегося от других субъектов. Также она выделила, что самосознание личности в реальных условиях жизни проявляется в целостном образовании отдельных структур, таких как самопознание, эмоционально-ценностное отношение к самому себе и саморегулирование своего поведения во время взаимодействия с отдельными субъектами общества.

Самая наиболее разработанная концепция самоотношения была разработана и предложена В.В.Столиным [107], [108]. Автор определяет самоотношение, как лежащее на поверхности сознания, представленность личностного смысла «Я». В основе самоотношения находится процесс, в котором собственное «Я», черты и качества оцениваются личностью по

отношению к собственным мотивам, выражающим потребность в самореализации. Самоотношение состоит из более общих аспектов, его структурой являются эмоциональные компоненты, такие как: самоуважение, аутосимпатия, эмоциональное пространство в котором осуществляются действия-установки. Наиболее общее образование структуры осуществляется по трем эмоциональным осям, недифференцированное общее чувство «за» или «против» своего «Я» является суммой всех позитивных и негативных компонентов, как некое чувство самоотношение обладает размеренностью, включающей оси симпатии, уважения и близости. Отношение к себе определяется через внутренний диалог между «Я» и «не Я», похожим и отличающимся от самого субъекта. Учет этих аспектов внутреннего диалога позволяет выделить уровень восприятия самого себя. Также В.В. Столиным было выделено несколько способов формирования самоотношения, первый способ через прямое или косвенное внушение родителями самоотношения, второй способ формирования через выполнения каких-либо действий, формирования уровня притязаний. Отношение к самому себе может быть позитивным, негативным или конфликтным.

Продолжая мысль В.В. Столина, С.Р.Пантिलеев дает следующее определение: «самоотношение может пониматься, как обобщенное одномерное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к самому себе» [61, с. 14]. С.Р.Пантिलеев [61] считает, что «самоотношение есть личностное образование, а поэтому его строение и содержание может быть раскрыто лишь в контексте реальных жизненных отношений субъекта и деятельности, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией субъекта как личности» [61, с. 20]. Анализируя функционирование следующих мотивов: смыслообразующие мотивы, мотивы стимулы (факторы, побуждающие к действию, могут быть как положительными, так и отрицательными), С.Р. Пантिलеев замечает, что какой-то из данных мотивов может быть подвергнут либо произвольной, либо непроизвольной защите, а другой будет считаться

как данность и не поддаваться психическим манипуляциям. Примером может быть то, когда субъект имеет низкую самооценку и при этом хорошо относится к себе. С.Р. Пантеев более подробно рассмотрел структуру самоотношения и выделил несколько подструктур.

Строение самоотношения по С.Р.Пантееву

| Самоуважение | Аутосимпатия | Самоуничижение |
|---|--|--|
| Саморуководство, самоуверенность, отражанное самоотношение, социальная желательность «Я» | Самопривязанность, самоценность, самопринятие. | Внутренняя конфликтность (недостаток «самоуважения»), самообвинение. |

С.Р.Пантеев разделил самоотношение как на позитивные, так и на негативные аспекты, объяснил он это тем, что В.В.Столин пришел к выводу, что для защиты своего собственного «Я» от отрицательных эмоций, происходит разделение самоотношения. Данное действие направлено на блокирование антипатии к себе, так чтобы при снижении симпатии к самому себе не привело к антипатии. Так, автор при разборе данного защитного механизма опирается на исследования проведенные А.У.Харшем, который считает, что данный тип защиты осуществляется через ложное самораскрытие, то есть через отрицательные самооценки (бичевание, покаяние), которые направлены на появление положительных реакций. Таким образом, субъект снимает с себя всю ответственность за свои действия и поступки, и перекладывает их на других, выступая в страдательной позиции.

Также, отечественный психолог Е.Т. Соколова [101] вовремя экспериментального изучения понятия самоотношения сделала вывод о том, что самоуважение в большей степени открыто для самонаблюдения и имеет четкие критерии оценивая. Соколова Е.Т., рассматривая взаимодействие, между аутосимпатией и самоуважением отмечает, что из-за неудач в

профессиональной и интимно-личной жизни наблюдается пониженное самоуважение, которое компенсируется повышением аутосимпатии. По мнению автора, источником нестабильного самоотношения являются мотивационные конфликты и низкая дифференцированность самосознания.

Анализ теоретических данных показал нам, что самоотношение личности, это весьма сложный психологический феномен. В данное время понятие самоотношения рассматривается с различных сторон, также имеется множество разнообразных точек зрения по определению психологической природы данного понятия, самоотношение рассматривается: как эмоциональная часть образа «Я», как обобщенное образование или как степень положительного или отрицательного отношения индивида к себе. Таким образом, ключевым компонентом самосознания является самоотношение, оно определяет дальнейшие поступки индивида и его деятельность в целом, занимает первое место в жизни каждого человека. Исходя из данного параграфа, можно сделать вывод, что разница между самооценкой и самоотношением заключается в том, что самооценка является неустойчивой, она зависит от обстоятельств. В своей работе мы будем опираться на определение самоотношение, которое сформулировал С.Р. Пантеев. Данная проблема актуальна тем, что весь подростковый период, считается периодом вхождения в мир культуры и ценностей, но в тоже время это период индивидуализации и формирования и закрепления свое собственного «Я».

1.2 Особенности самоотношения подростков

Многочисленные исследования в области психологии, педагогики и социологи показывают, что особенности развития самоотношения в подростковом возрасте характеризуется ростом самосознания, стремление к самостоятельности, изменением отношения к окружающим, выбором дальнейшего развития собственной жизни.

Актуальность развития самоотношения в подростковом возрасте, можно объяснить тем, что именно в этом возрасте происходит становление самосознания, которое сопровождается некоторыми противоречиями: подросток воспринимает себя как исключительную личность, ставит себя выше окружающих, но с обратной стороны он также сомневается в себе. Подростковый возраст характеризуют периодом социализации, вхождения в мир культуры, общественных ценностей, а также периодом открытия и осознания своей индивидуальности. На возникновение новообразований в психике подростка влияют такие факторы, как социальные условия жизни, новые требования к поведению, завершение физического и полового созревания.

Л.С. Выготский считал именно подростковый возраст переломным для развития личности и становления самосознания, следует понимать не появление чего-то нового и неизвестного для ребенка, а постепенное формирование самосознания. Развитие и становление самосознания через постепенный переход от внешних, социально обусловленных функций, во внутренние высшие психические функции.

По Л.С.Выготскому процесс формирования и самоотношения к себе происходит в три этапа. На первом этапе происходит перенос тех социальных норм, которые действуют в окружение в систему своего собственного поведения, на втором этапе ребенок пользуется теми формами поведения, которые он усвоил для взаимодействия с окружающими, управляя поведением других людей, на третьем этапе усвоенная функция управления

поведением людьми становится применимой к самому себе, внешние стандарты поведения становятся собственными регуляторами поведения.

В отечественной психологии, не существует единого мнения о времени и критериях возникновения. По мнению Б.Г.Ананьева самосознание начинается свое зарождения в тот промежуток времени, когда ребенок начинает себя отделять в образе субъекта его собственных действий.

Определяют несколько стадий формирования самосознания на разных этапах онтогенеза. После того как ребенку исполняется 1.5 года у него происходит осознание собственного тела, он начинает активно манипулировать им и изучать, после чего осуществляется отделение собственного тела от окружающего пространства. Уже к 2-3 годам ребенок начинает овладевать местоимением «Я», происходит идентификация себя и других людей с определенным полом. К концу дошкольного возраста, практически все высшие психические функции сформированы, и в результате этого у ребенка формируется достаточно устойчивая собственная самооценка. Далее, ребенок к 6-7 годом окончательно усваивает свою половую принадлежность.

Далее происходит формирование и развитие сознательного «Я». В пубертатном периоде, как считает Л.С.Выготский, главным новообразованием является переход самосознания и самоотношения на новый этап, этап на котором осуществляется потребность в познании себя как личности [7]. В подростковом периоде (от 10-11 до 14-15 лет) происходит наиболее быстрое развитие, перестройка организма, данный возраст считается самым критическим, именно в этот промежуток личность становится противоречива, также как и само физическое развитие. Л.С.Выготский отметил, что именно в подростковом возрасте происходит два важнейших процесса. Первый ряд процессов называется натуральный ряд, в него входят все биологические созревания организма, также сюда относится половое созревание и социальный ряд, к данному ряду автор относит обучение, воспитание, социализацию. Все перечисленные процессы

тесно взаимосвязаны между собой, но различны по темпу протекания, так например физическое созревание не соответствует времени возмужания личности.

В возрастном развитии выделено три критических момента: 11 лет- предпубертатный возраст, 13 лет- средний подростковый, пубертатный возраст, 15 лет- старший подростковый возраст, постпубертатный возраст. В каждый этот период происходит адаптация и перестройка к новым условиям. Каждый из данных кризисов обладает своими собственными характеристиками, которые могут быть как негативными, так и позитивными. Ведущей деятельностью младшего подростка является общение в среде сверстников и самоутверждение. Отечественный психолог Д.И. Фельдштейн охарактеризовал данный период, как локально капризный уровень, который обуславливается ситуативными эмоциями, у ребенка наблюдается склонность к фантазированию, а также не критичность к планированию будущего. Д.И. Фельдштейн считает, что данный уровень развития является значимым и обуславливается высокой потребностью быть признанным со стороны общества. Абсолютно другой степенью самосознания обладает уже старший подросток, который незамедлительно самооценивается исходя из общепринятых норм. Данный период связан со способностью познания себя как личности, обусловленный формированием мышления в понятиях.

Исследуя самосознание личности подростка, отечественные психологи Л. И. Божович, А. М. Прихожан, Д. И. Фельдштейн И. И. Чесноковой, и др., рассматривают самосознание через его образования, такие как самопознание, самоотношение, саморегуляция.

В подростковом возрасте поведение может быть охарактеризовано чрезмерным упрямством, негативизмом, стремлением к независимости. Ведущей деятельностью становятся интимно-личностные отношения и задевают все сферы жизнедеятельности подростка, такие как учеба, отношения с родителями, досуг и т.д.

Самоотношения наиболее хорошо и явно представляется нам в пубертатном и раннеюношеском возрасте, в возрасте 12 лет у подростков вырастает увлечение своим внутренним миром, самосознание начинает усложняться и углубляться, а уже к 15-16 годам убеждение о себе становится более устойчивым.

Основным душевным переживанием подростка является эмоционально-ценностное отношение к себе. У подростка компоненты самоотношения соответствуют взрослой личности, к ним относятся когнитивный, поведенческий и эмоциональный компоненты.

Отечественные психологи И.В. Дубровина и Е.И. Савонько считают, что происходит изменение ориентации с оценки внешнего окружения на самооценку. Подростковому возрасту присуще формирование самооценки, особенностями формирования являются эмоциональная нестабильность, внутренние противоречия, прибегание к крайностям в оценивании разных качеств.

И.В. Дубровина механизмом самосознания выдвигает личностную рефлексия [25]. Благодаря рефлексии направленной на самого себя и других людей происходит формирование самосознания подростка.

Самым значительным и преимущественным элементом на всех возрастных этапах самоотношения является осознание своей половой принадлежности. Главным основанием самооценки принято считать первичную половую идентификацию, благодаря этому индивид определяет, насколько он совпадает с общепринятыми правилами о половой принадлежности. Также большую роль занимает оценка своей внешности и собственного тела, ведь для подростка очень важно знать в какой степени собственный внешний вид соответствует общепринятому.[49].

Одним из аспектов самоопределения, считается завершение половой идентичности, благодаря этому происходит формирование позиции субъекта о самом себе как о представителе определенного пола в соответствии с половыми эталонами[25]. Рефлексия очень тесно связана с формированием

половой идентичности, ценностных ориентаций, самооотношения. В.С. Мухина считает, что во время половой идентичности у подростков, происходит обострение рефлексивных способностей для более зрелых отношений со сверстниками вне зависимости от пола[25].

Также зарубежные и отечественные психологи, главную роль на развитие и общение присваивают взрослому, считая, что поведение и установки, ребенок заимствует у значимого взрослого и его социального окружения, также оценивая свои поступки и действия по отношению к стандартам подкрепления. На самых ранних этапах взросления ребенка в основу его установок к миру, к социальному окружению и к собственному «Я» ложится его взаимоотношения с собственными родителями. На формирование самооотношения, самооценки, «образа-Я», главным образом влияют родители ребенка, так как он зависит от них эмоционально, физически и социально и именно родители имеют решающее значение.

Самоотношение является личностным образованием, поэтому все строение и содержание будет раскрываться в реальных жизненных отношениях субъекта. Самооценка же предполагает критическое отношение к самому себе, сравнение своих возможностей с требованиями выдвигаемыми обществом.

Во время формирования самооотношения, подросток становится более тревожным, уверенность становится ниже. Эмоциональная сторона, все больше влияет на формирование личности подростка, И.И.Чесноковой она представляется как эмоционально-ценностное образование [25]. Также, данная сфера была отмечена А.В.Захаровой, было выявлено, что во время преобладания эмоциональной сферы происходит обострение восприятия всех внешних оценок подростка и самовосприятия [2]. Доктором психологических наук А.М.Прихожан, предположено, что центральным образованием самосознания в подростковом возрасте является эмоционально-ценностное отношение к себе. Уже в возрасте 12-13 лет к общим положительным образованиям присоединяются отрицательные отношения, которые зависят

от оценок окружающих людей, а к 13-14 годам появляется оперативная самооценка, которая определяет само отношение подростка к себе, в данный промежуток времени[30]. В психологии выделяют множество факторов, которые оказывают свое влияние на формирование самоотношения подростка, такими факторами являются: поведение родителей, а точнее стиль семейного воспитания, роль значимых других, взаимосвязанность самооценки с социальным статусом подростка, взаимосвязь самооценки с педагогической оценкой. Под значимыми другими принято понимать людей, которые могут оказывать непосредственное влияние на ребенка. В самом раннем возрасте значимыми другими для ребенка являются родители, далее с этапами взросления появляются в образе значимых других сверстники, позже учителя.

Также в возрасте 13-14 лет у подростка активно формируется и меняется восприятие самого себя и окружающих людей, происходит переосмысление решений всех жизненных проблем и конфликтов, в следствие чего, появляются новые пути решения.

Все ориентиры для самоотношения начинают формироваться в детстве и подкрепляют себя во время всей жизни. Р.Бернс указывает на то что, в близком доверительном окружении, ребенок чувствует себя любимым, у него формируется устойчивая основа для дальнейшего взаимодействия с окружающими людьми и основа для позитивного восприятия самого себя[32]. Так как у ребенка самооценка еще не является устойчивой и сформированной до конца, ребенок принимает отношение взрослого к самому себе, исходя из этого, первоначальным фундаментом самооценки является принятое отношение взрослого. Я-концепция, считается оценкой всех представлений индивида о самом себе, описывающую составляющую часть Я-концепции называют «образ Я» или «картина Я». Огромное влияние на самореализацию оказывает принятие своего собственного Я, удовлетворительного или неудовлетворительного отношения к своему телу или отдельным его частям и индивидуальным особенностям. Поведение

подростка, отвечающее его ожиданиям, определяет его представление о самом себе. Психолог Мак-Кендлес определяет Я-концепцию, как единое целое ожиданий и оценок, которые принадлежат к разным сферам поведения, с которыми данные ожидания связаны. Я-концепцию можно рассмотреть через единое целое установок, которые направлены на самого себя, это можно совершить из-за описательной и оценочной составляющей данной концепции. Части установок описаны ниже:

Когнитивный элемент Я-концепции, к нему относятся самомнение субъекта о самом себе, о чертах собственного характера, о физических данных, о социальных отношениях. Оценочный элемент Я-концепции, он предстает в виде самооценки, которая имеет различную кратковременную или высокую интенсивность реакции на свое собственное представление, так как буду преобладать различные эмоции, как положительные, так и отрицательные, в зависимости от принятия или отвержения определенных черт образа Я. Поведенческий элемент Я-концепции, его определяют действия, вызванные образом Я и самооценкой, данные действия совершаются ради доказательств собственных представлений о самом себе и формируют какой-то конкретный стиль поведения и механизм формирования реакций.

Все эти концепции могут существовать в следующих образах: Я-реальное- это собственное мнение индивида о том, кем он является на самом деле. Я-зеркальное (социальное)- это собственное представление субъекта, о том, как его видят окружающие. Я-идеальное- это представление индивида, о том кем бы он хотел быть на самом деле. Данные образы являются важными в развитии подростка, в становлении его личности. Самоотношение является личностным новообразованием и его суть может быть раскрыта лишь в жизненных реальных ситуациях «социальная ситуация развития» и в видах деятельности, которые имеют определенные мотивы, закрепленные с самореализацией субъекта как личности.

В самосознание подростка входят все компоненты самосознания взрослой личности, а именно когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Развитие самосознания у подростка происходит путем рефлексии на себя и других. Важнейшей особенностью у подростков является формирование рефлексии. «Рефлексия,- отражение собственных процессов в сознании подростка»[4, с. 239]. Появление рефлексии влияет не только на внутренний мир ребенка и его понимание самого себя, но и на понимание других людей. Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев рассматривают рефлексию как одну из структур самосознания.

Подростковый возраст считается более критической ступенью в формировании самоотношения. В этом возрасте развитие самосознания начинает происходить в более углубленной форме самопознания. Свое отражение на поведении подростка имеют самосознание и самооценка., если у подростка самооценка является более низкой, то свои возможности являются недооцененными, стремится к более простым задачам, что естественно тормозит его развитие, а при завышенной самооценке, подросток переоценивает свои реальные возможности.

Самоотношение подростка претерпевает изменения в зависимости от получения обратной связи. Присутствие других людей, непосредственным образом влияет на то, каким будет являться поведение подростка и на оценку им своего собственного поведения.

Таким образом, подростковый возраст является наиболее благоприятным для формирования и оптимизации самоотношения. Данные изменения можно скорректировать путем формирования осознанного восприятия своего «Я», принятия своих недостатков и достоинств, формирования интереса к саморазвитию и путем развития адекватно выражать свои эмоции и понимать эмоциональное состояние других людей.

1.3 Анализ подходов к оптимизации самооотношения подростков

В научной литературе существуют разнообразные подходы к оптимизации самооотношения подростков. Нами были проанализированы программы и рекомендации разработанные для формирования позитивного самооотношения. Для коррекции самооотношения подростков используют различные упражнения, методы и техники. К ним относятся лекции, работы в группах, методы мозгового штурма, тренинговые упражнения, арт-терапии, различные тесты, такие как опросник МИС (С.Р. Пантеев и В.В. Столин); методика самооценки личности (Будасси); тест-опросник В. Стефансона; исследование самооценки и уровня притязаний Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн; методика «Детско-родительские отношения подростков» (О.А. Карабанова, П.В.Трояновская) и др. Все эти методы работы объединяет единая цель, это оптимизация самооотношения.

В одной из программ были поставлена цель развития позитивного самооотношения подростков, также были выдвинуты такие задачи как, повысить уровень знаний подростков о себе, сформировать способность адекватно оценивать себя, сформировать уверенность в себе. Данная программа реализовывалась на протяжении одного года, занятия происходили один раз в неделю на протяжении 40-45 минут. Программа состоит из нескольких этапов, первый этап программы заключался в формировании психологического портрета личности, диагностики внутрисемейных отношений. На втором этапе происходило консультирование родителей по проблеме семейных отношений, также консультирование может проводиться как на первом этапе коррекционного занятия, так и на втором, в зависимости от необходимости. На третьем этапе проводится тренинг для подростков по теме личностного роста, условия созданы так, что подростки осуществляют поиск решения возникших у них психологических задач, которые способствуют формированию зрелой личности. На четвертом этапе реализуются разработанные занятия, которые направлены на формирование стремления к саморазвитию личности, на

повышение родительской компетенции в вопросах воспитания и развития детей, расширение системы представлений подростков о себе, развитию способности к осознанию своего «Я».

Еще в одной программе оптимизация самоотношения достигалась методами арт-терапии, разработана программа Н.А. Воробьевой и И.В.Костаковой. Главными направления программы являются расширение знаний и представлений подростков о себе, формирование уверенности в себе, формирование к самопознанию и саморазвитию. Программа осуществлялась в 14 занятий по 4,5 академических часа с периодичностью один или два раза в неделю. Метод арт-терапии использовался, по причине того что данный метод является наиболее интересным, он способствует самовыражению, а также является невербальным способом общения, ведь есть подростки имеющие трудности в межличностных взаимоотношениях. Программа реализовывалась на нескольких этапах. Первый этап является диагностическим, использовались методики, такие как Методика исследования самоотношений С.Р.Пантилеева и Тест «Рисунок человека» под редакцией К.Маховер. Второй этап включал в себя более подробное изучение структуры самоотношения участников, их особенности, характер проблем. На третьем этапе формируется группа, участников терапии знакомят с целями и решаются организационные моменты. Четвертый этап включает в себя коррекцию, состоит он из 14 занятий которые включают в себя методы арт-терапии. Пятый этап это завершающий этап программы, на данном этапе участники делятся достигнутыми результатами через рефлекссию, а также получают обратную связь. На шестом этапе осуществляется повторная диагностика для диагностики изменений в самоотношении, методики используются те же что и в самом начале данной программы. По результатам полученных данных, были выявлены положительные изменения в самоотношении подростков, в обратной связи участники отметили, что стали более уверенными в себе и спокойными.

Н.В.Грушко кандидат психологических наук, после проведения диссертационного исследования сделала вывод о том, что подростки начинают лучше понимать как себя, так и сверстников благодаря методу творческого самовыражения. В данном исследовании заметно возрастание способности подростков к активной жизни и осознанному выбору методов творческого самовыражения. Подросток, выполняя что-то интересное, приходит к выводу о том, что он имеет способности создать свое собственное произведение. В процессе творчества происходит стимуляция самоисследования, что способствует самопониманию и личностному росту. Благодаря методу творческого самовыражения подросток может лучше разобраться в самом себе, в своих потребностях и желаниях, что способствует личности перейти на более высокую ступень развития.

Помимо Н.В.Грушко, эффективность арт-терапии в коррекционной и профилактической работе также проследила Т.Ф.Макарычева [31,317].

Также существует психокоррекция самооотношения с помощью техник разработанной Наталией Буравцевой, кандидатом психологических. Предлагается выбрать карту, которая описывает самооотношение, после чего нужно ответить на вопросы («Какой я?», «Как я к себе отношусь» и т.д.). Далее проводится работа с внутренними состояниями, через рефлекссию.

В одной из программ есть план мероприятий разработанных с целью развития позитивного самооотношения. План работы состоит из тренингов, консультации родителей и педагогов, проведения занятий. На первом этапе коррекционно-развивающей программы проводится диагностика характеристик личности с помощью методики исследования самооотношения (МИС)» С.Р. Пантлеева, методика «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпартленд). Второй этап является тренингом личностного роста. Тренинг построен таким образом, чтобы во время подросток решал возникшие психологические задачи, ищет ответы на вопросы, которые являются жизненно важными для формирования зрелой личности. На третьем этапе проводятся занятия, целью

которых является формирование позитивного самоотношения, формирование стремления к саморазвитию, расширению системы представлений подростка о самом себе.

Помимо этого существуют различные тренинги коррекции самоотношения. Так, например в одном из занятий подросткам раскрывают значение самоуважения, показывают пути формирования адекватной самооценки, избавление от неуверенности в себе. В ходе занятия подростки определяют, что является ценным для них, создают «путь» к уверенности в себе.

Также проанализировали рекомендации по формированию позитивного самоотношения у подростков, в рекомендациях указано, что нужно способствовать коррекции самоотношения к себе, формировать уверенность, формировать адекватную самооценку, развивать социальные эмоции, развивать коммуникативные навыки. Это достигается путем игр, психологических средств, созданием проблемных ситуаций, также с помощью психодиагностических средств, метафорических рисунков, методов самопрезентации и др. Более успешному формированию позитивного самоотношения будет способствовать развитие личностно значимых качеств.

Помимо арт-терапии, оптимизация достигается благодаря тренингам. Данный формат работы нацелен на приобретение нужных изменений у его участников в более короткий срок работы. Работа в тренинге наиболее положительна, так как данный вид работы является психологической поддержкой в групповом формате. Поставленные цели достигаются намного эффективнее в групповом тренинге за счет психотерапевтического влияния группы. Особенность новообразований в подростковом возрасте в сфере самоотношений, во многом определяет эффективность данного метода психокоррекции. На данном возрастном этапе у подростка появляется две формы самознания, первой формой является чувство взрослости, вторая форма «Я-концепция». В подростковом возрасте благодаря ощущениям

взаимной искренности и заинтересованности от других, у подростка складывается целостное представление о самом себе. Для того чтобы этот период был конструктивно завершен, является важным развитие у подростка саморегуляции, которая основана на настойчивости, терпении, здоровой критичности по отношению к референтным группам [5;6].

Таким образом, тренинг коррекция самоотношения развивает и расширяет сферу «Я» всех участников, повышает уровень самоуверенности, а также происходит изменение отношения к себе. В целом данный вид коррекции, может способствовать подростку пройти этот кризисный период в жизни.

Вывод по первой главе

Таким образом, учение о самоотношении постепенно развивалось в работах как отечественных, так и зарубежных психологов (Р. Бернс, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С. Куперсмит, А.Н. Леонтьев, К. Нефф, С.Р. Пантеев, С.Л. Рубинштейн, М. Розенберг, В.В. Столин, И.И. Чеснокова). В некоторых работах самоотношение рассматривает на одном ряду с самопознанием, как один из функциональных аспектов самосознания. Наиболее развернутая модель самоотношения было представлена С.Р.Пантелевым. Из-за многоплановости и глубинных переживаний, возникает сложность в строении самоотношения. В системе самоотношения можно выделить две подсистемы, первая это оценочная и вторая это эмоционально-ценностная, они занимают свое определенное место в системе саморегуляции личности. Большинство авторов сходятся на том, что самоотношение является эмоционально-оценочным компонентом. Также в структуре самоотношения можно выделить три основных фактора, это самоуважение, аутосимпатия и самоуничижение.

Подростковый возраст также рассматривается авторами, как наиболее значимый этап в становлении самосознания. Закрепление ранее сложившихся критериев оценочного и эмоционально-ценностного отношения к себе происходит, под влиянием ситуационных и психологических факторов, из-за влияния множеств факторов именно в подростковом возрасте, самоотношение интенсивно формируется и систематизируется, поэтому подростковый возраст является сенситивным периодом для развития самоотношения. Во время прохождения кризиса, подростки более уязвимы, самооценка ситуационная и нестабильная. Уже к завершению подросткового возраста самоотношение становится более стабильным и устойчивым.

Формирование у подростка относительно устойчивого и позитивного самоотношения является важным этапом в развитии личности подростка. Для того, чтобы данный этап самореализации был успешно преодолен и было сформировано адекватное отношение к себе, в своей программе мы будем

использовать тренинг коррекции самооотношения В группе подросток будет чувствовать себя принимающим и доверяющим, помогающим и получающим помощь. В такой атмосфере каждый участник будет намного легче проходить решение межличностных конфликтов, чем конфликты, возникающие вне группы.

Глава 2. Опытнo-поисковая работа по оптимизации самооотношения подростков

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Актуальность программы связана с тем, что в современном мире общество выдвигает все больше требований к подростку, которые эмоционально остро воспринимаются. Все это в совокупности может привести к комплексу неполноценности, неудовлетворенности самим собой, поэтому формирование у подростка устойчивого и позитивного самооотношения является важнейшим этапом для развития личности ребенка и для формирования «социального иммунитета».

Цель работы: разработать и апробировать программу по оптимизации самооотношения подростков.

Задачи:

1. Выявить особенности самооотношения подростков;
2. Разработать и апробировать программу оптимизации самооотношения подростков;
3. Проанализировать полученные результаты.

Гипотеза: программа оптимизации самооотношения подростков, предполагающая изменение негативного восприятия своего «Я», будет эффективной.

База исследования – Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 45 .

В данном исследовании испытуемые – 40 подростков в возрасте 13-15 лет, из них 50% девушки, и 50% юноши. При этом 20 подростков составили экспериментальную группу, и 20 – контрольную. В экспериментальной группе проводились занятия по программе оптимизации самооотношения подростков. В контрольной группе никаких занятий не проводилось.

В целях изучения особенностей самоотношения подростков, нами применялась следующая методика:

Методика изучения самоотношения (МИС; Р.С. Пантелеев)

Цель: исследование эмоционально-ценностного элемента самоотношения. При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал устанавливаются три автономных фактора:

- I. Самоуважение.
- II. Аутосимпатия.
- III. Внутренняя неустроенность.

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Результаты исследования по методике изучения самооценки (МИС; Р.С. Пантелеев) представлены в таблице в приложении 1.

По шкале «Закрытость» среди подростков выявлено 40% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Средние значения выявлены у 50% испытуемых. Эти люди демонстрируют преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. У них достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя.

По шкале «Самоуверенность» среди подростков выявлено 10% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Средние значения выявлены у 20% испытуемых. Эти люди в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. 70% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. У них выявлено неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

По шкале «Саморуководство» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Эти люди координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Средние значения выявлены у 45% испытуемых. Эти люди в привычных для себя условиях существования могут проявлять выраженную способность к личному контролю. 50% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют веру в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели.

По шкале «Отраженное самоотношение» среди подростков не выявлено испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 20% испытуемых. Эти люди демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. 80% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

По шкале «Самоценность» среди подростков выявлено 10% испытуемых с высокими значениями. Эти люди высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Средние значения

выявлены у 45% испытуемых. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. 45% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценку своего духовного "Я".

По шкале «Самопринятие» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Эти люди склонны воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. Эти люди склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Другие же качества явно недооцениваются. 65% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично.

По шкале «Самопривязанность» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. Эти люди обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам. 65% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я".

По шкале «Внутренняя конфликтность» среди подростков выявлено 70% испытуемых с высокими значениями. У этих людей преобладает негативный фон отношения к себе. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. Эти люди в привычных для себя условиях проявляют положительный фон отношения к себе. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

По шкале «Самообвинение» среди подростков выявлено 80% испытуемых с высокими значениями. Эти люди видят в себе прежде всего недостатки, и готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Средние значения выявлены у 20% испытуемых. У этих людей обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 1.

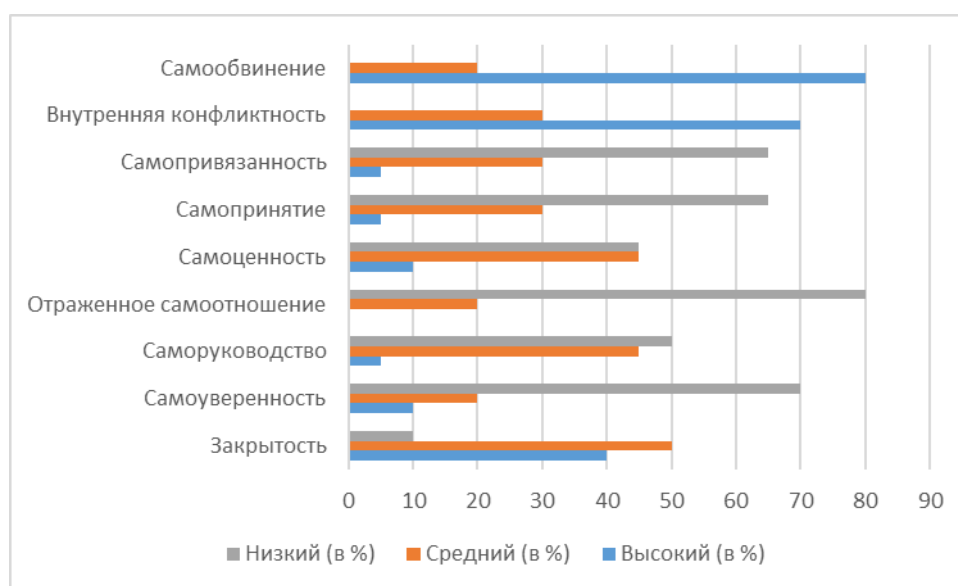


Рис.1. Результаты методики изучения самооценки «МИС» на констатирующем этапе исследования

Результаты данной методики позволили сделать вывод о том, что самоотношение подростков обладает следующими особенностями. Подростки демонстрируют преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. У них выявлено неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Они демонстрируют веру в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению

цели. Они относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Подростки демонстрируют глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценку своего духовного «Я», а также общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. Эти люди видят в себе прежде всего недостатки, и готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Однако у них выявлена высокая готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я».

Группы были сформированы нами по принципу обучения. Так, подростки из 8 «А» класса составили экспериментальную группу, а дети из 8 «Б» класса – контрольную.

Для того, чтобы доказать, что средние значения, полученные в ходе констатирующего эксперимента для обеих групп, совпадают, а, следовательно, сформированные нами группы статистически равны, применялся t-критерия Стьюдента, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние значения показателей на констатирующем этапе эксперимента

| | Группа | | |
|--------------------------|-------------------|-------------|--------|
| | Экспериментальная | Контрольная | |
| Закрытость | 5,72 | 5,7 | -1,98 |
| Самоуверенность | 4,3 | 4,2 | - 0,02 |
| Саморуководство | 3,7 | 3,8 | - 0,04 |
| Отраженное самоотношение | 5,72 | 5,7 | -1,98 |
| Самоценность | 4,3 | 4,2 | - 0,02 |
| Самопринятие | 3,7 | 3,8 | - 0,04 |
| Самопривязанность | 5,72 | 5,7 | -1,98 |
| Внутренняя конфликтность | 4,3 | 4,2 | - 0,02 |
| Самообвинение | 3,7 | 3,8 | - 0,04 |

На этапе констатирующего эксперимента статистически достоверных различий между группами не обнаружено. Это связано с тем, что обе группы, как экспериментальная, так и контрольная находятся в равных условиях воспитания и развития.

Итак, констатирующий этап исследования позволил установить, что самоотношение подростков обладает следующими особенностями. Подростки демонстрируют преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. У них выявлено неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Они демонстрируют веру в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Они относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Подростки демонстрируют глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценку своего духовного «Я», а также общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. В группе подростков большинство рассматривают собственное поведение как несоответствующее требованиям взрослых, одновременно выражена высокая и низкая самооценка собственного интеллекта, учащиеся в своем большинстве оценивают ситуацию в школе как неблагоприятную, школа вызывает у детей негатив. Большинство детей показали высокий уровень тревожности.

Можно сделать вывод о том, что в данной группе у испытуемых преобладает низкий уровень самоотношения.

Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации программы оптимизации самоотношения подростков.

2.2 Программа оптимизации самооотношения подростков

Самоотношение является важной составляющей в развитии личности человека, именно в подростковом возрасте она заканчивает свое формирование. Проблема оптимизации самооотношения является актуальной, так как от уровня его самооотношения будет зависеть взаимоотношения с окружающими людьми, успешность в учебе, а также правильность выбора будущей профессии.

В соответствии с общими задачами нашего исследования на формирующем этапе было необходимо разработать программу по оптимизации самооотношения подростков.

Главной целью программы является оптимизация самооотношения у подростков

Задачи программы:

1. Развивать навыки самопознания и саморефлексии;
2. Формировать навыки глубокого понимания себя;
3. Формировать умение самоконтроля;
4. Формировать самоуверенность;
5. Формирование адекватной самооценки;
6. Формировать позитивный фон отношения к себе.

Структура занятия:

1. Приветствие. Создать положительный настрой на работу, вызвать интерес и внимание к данному процессу (3-4 минуты).
2. Разминка. Снятие мышечных и психических зажимов (5 минут).
3. Основная часть. Работа в соответствии с целями и задачами. Получение и закрепление положительных знаний о самом себе (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия. Обсуждение что нового узнали, какие чувства вызвали упражнения, что понравилось, а что нет (7-9 минут).

5. Ритуал. Упражнения на эмоциональное расслабление, оценка самому себе и группе прощания (3-4 минуты).

Всего было проведено 12 занятий. Время проведения 1 занятия – 40-45 минут. Частота проведения – 1 раз в неделю.

Объём программы: 12 занятий

Период реализации: март 2019 – май 2019 (1 занятие в неделю)

Целевая аудитория: обучающиеся 8 классов (13-15 лет)

Общая наполняемость группы: 20 человек;

Продолжительность групповых занятий: 40-45 минут

Ожидаемые результаты:

1. Сформировано осознанное восприятие своего «я», своих недостатков и достоинств;
2. Развито умение адекватно выражать свои и понимать чужие эмоциональные состояния;
3. Сформирован интерес к саморазвитию.
4. Развито умение понимать состояние партнера по общению, доброжелательность.

Вся программа занятий направлена на расширение сферы «Я», каждое занятие имеет свою цель и задачи, большинство занятий направлено на расширение представлений о себе, координацию и направление своей активности, организацию поведения и отношения с людьми. Часть других занятий направлена в основном на получение нового эмоционального опыта, самооценку и анализ личностных особенностей. Самым важным в проведении занятий является анализ и рефлексия собственных мыслей, эмоциональных состояний, поступков. Во время выполнения любых упражнений каждый участник имеет возможность высказать свое мнение, обсудить свое состояние, отношение к себе и другим в процессе работы. В

завершении каждого занятия происходит самоотчет каждого из участника о своих ощущениях, эмоциях и др.

Занятия предусматривают изменение представлений о себе, то есть когнитивных компонентов сферы «Я», процесс самооценивания, эмоционально-ценностного отношения к себе [11].

Календарно-тематическое планирование:

| № | Тема занятия | Цель занятия | Количество часов |
|---|--|---|------------------|
| 1 | Установление правил в группе. | Развитие коммуникативных навыков Повышение уверенности Установление доверительной обстановки в группе Создание положительного эмоционального настроения Развитие навыков командных действий Развитие навыков самоосознания Развитие эмоционального интеллекта | 40 мин. |
| 2 | Я и мои особенности (мои чувства и эмоции) | Развитие невербальных навыков общения Развитие эмпатии Создание положительного эмоционального настроения Развитие самооценки, внимания к другим | 40 мин |
| 3 | Я и люди вокруг меня | Развития осознанности коммуникативных умений Развитие коммуникативных навыков, связанных с разрешением конфликтов Развитие навыков самоконтроля | 45 мин. |
| 4 | Умеем ли мы общаться | Сплочение группы Развитие самооценки Создание положительного эмоционального фона | 40 мин. |
| 5 | Я и мои границы | Развитие воображения Создание положительного | 40 мин. |

| | | | |
|----|--|--|---------|
| | | эмоционального настроения Развитие осознанного восприятия своего «Я» | |
| 6 | Я – хозяин своего поведения. Средства и методы саморегуляции | Развитие внимания Развитие согласованности действий Развитие самооценки Повышение уверенности | 45 мин. |
| 7 | Нарисуй себя | Развитие самооценки Развитие осознания своего образа «Я» Развитие эмпатии Развитие воображения | 45 мин. |
| 8 | Я и мои эмоции | Снятие психоэмоционального напряжения Развитие самооценки Развитие умения выражать свои чувства | 40 мин. |
| 9 | Мне нет границ | Развитие воображения Развитие самооценки Развитие выразительных движений | 45 мин. |
| 10 | Мы вместе | Развитие навыков сотрудничества Сплочение группы Снятие напряжения Развитие умения выражать свои чувства | 40 мин. |
| 11 | Покажи что думаешь и чувствуешь | Укрепление доверия в группе Развитие невербальных коммуникативных навыков Снятие мышечного напряжения Развитие самооценки | 40 мин. |
| 12 | Я и только Я | Развитие самооценки Развитие умения адекватно выразить своё состояние | 45 мин. |

Нами было проведено 12 занятий. Перед проведением первого занятия, участники познакомились с ритуалом приветствия, который был направлен

на создание благоприятного климата во время проведения упражнений и чувства близости с другими детьми. А также познакомились с ритуалом прощания, который был направлен на мышечное и эмоциональное расслабление и создание положительного эмоционального фона во время завершения занятия.

На занятиях были упражнения которые вызывали у некоторых подростков трудности, например упражнение «Покажи эмоцию», не всем подросткам удавалось передать эмоции других людей путем мимики и жестов, но благодаря поддержки группы все же удалось преодолеть появившиеся трудности. Все заминки в выполнении некоторых упражнений удавалось преодолеть благодаря помощи других участников. В основном все дети были положительно настроены на работу.

Разработка и реализация программы осуществлялась в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями подростков, а также в соответствии с целями и задачами исследования. Все тренинговые мероприятия программы проходили целенаправленно и систематически.

2.3 Анализ полученных результатов

Цель контрольного эксперимента – выявление изменений, произошедших в экспериментальной группе за время проведения формирующего эксперимента. Методики при этом использовались те же, что и на констатирующем этапе.

Обратимся к результатам контрольного исследования.

Результаты повторного исследования по методике изучения самооценки (МИС; Р.С. Пантелеев) представлены в таблице в приложении 2.

В экспериментальной группе получены следующие результаты.

По шкале «Закрытость» среди подростков выявлено 20% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Средние значения выявлены у 50% испытуемых. Эти люди демонстрируют преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. 30% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. У них достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя.

По шкале «Самоуверенность» среди подростков выявлено 50% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Средние значения выявлены у 40% испытуемых. Эти люди в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. У них выявлено неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

По шкале «Саморуководство» среди подростков выявлено 40% испытуемых с высокими значениями. Эти люди координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих

контактов с окружающими. Средние значения выявлены у 50% испытуемых. Эти люди в привычных для себя условиях существования могут проявлять выраженную способность к личному контролю. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют веру в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели.

По шкале «Отраженное самоотношение» среди подростков не выявлено испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 90% испытуемых. Эти люди демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

По шкале «Самоценность» среди подростков выявлено 30% испытуемых с высокими значениями. Эти люди высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Средние значения выявлены у 60% испытуемых. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценку своего духовного "Я".

По шкале «Самопринятие» среди подростков выявлено 20% испытуемых с высокими значениями. Эти люди склонны воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Средние значения выявлены у 75% испытуемых. Эти люди склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Другие же качества явно недооцениваются. 5% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют

общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично.

По шкале «Самопривязанность» среди подростков выявлено 40% испытуемых с высокими значениями. Эти люди демонстрируют высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе. Средние значения выявлены у 50% испытуемых. Эти люди обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. Эти люди демонстрируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я".

По шкале «Внутренняя конфликтность» среди подростков выявлено 10% испытуемых с высокими значениями. У этих людей преобладает негативный фон отношения к себе. Средние значения выявлены у 90% испытуемых. Эти люди в привычных для себя условиях проявляют положительный фон отношения к себе. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

По шкале «Самообвинение» среди подростков выявлено 20% испытуемых с высокими значениями. Эти люди видят в себе прежде всего недостатки, и готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Средние значения выявлены у 80% испытуемых. У этих людей обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

В контрольной же группе результаты не изменились. По шкале «Закрытость» среди подростков выявлено 40% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 50% испытуемых. 10% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале. У них достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя.

По шкале «Самоуверенность» среди подростков выявлено 10% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 20% испытуемых. 70% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Саморуководство» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 45% испытуемых. 50% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Отраженное самоотношение» среди подростков не выявлено испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 20% испытуемых. 80% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Самоценность» среди подростков выявлено 10% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 45% испытуемых. 45% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Самопринятие» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. 65% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Самопривязанность» среди подростков выявлено 5% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. 65% испытуемых обладают низкими показателями по данной шкале.

По шкале «Внутренняя конфликтность» среди подростков выявлено 70% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 30% испытуемых. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

По шкале «Самообвинение» среди подростков выявлено 80% испытуемых с высокими значениями. Средние значения выявлены у 20%

испытуемых. Испытуемых с низкими показателями по данной шкале не выявлено.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунках 2 и 3.

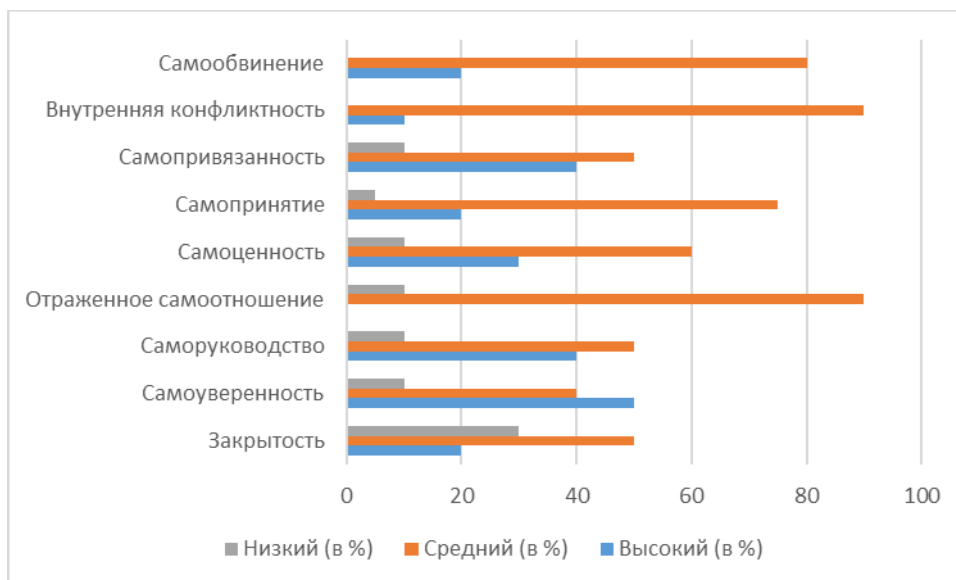


Рис.2. Результаты методики изучения самооценки «МИС» в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования

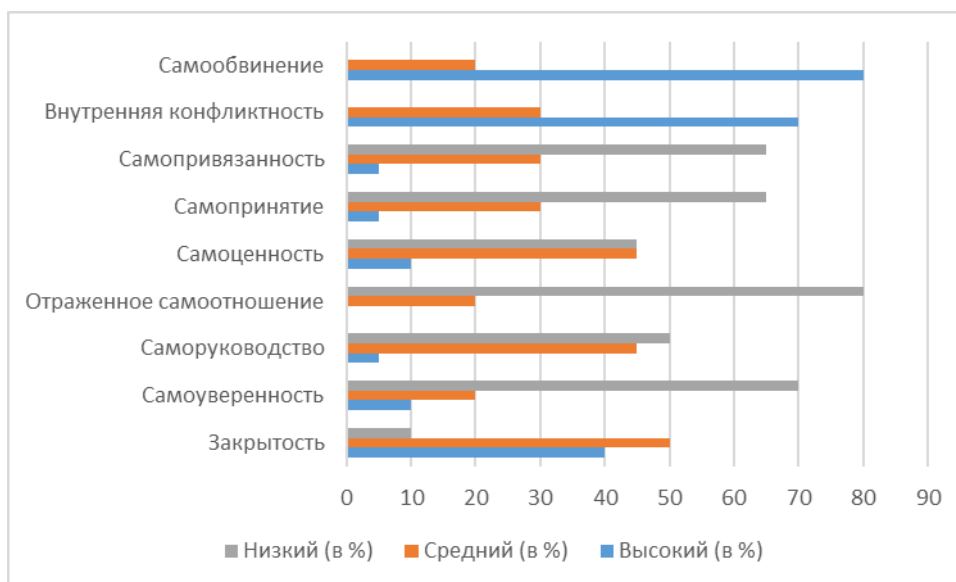


Рис.3. Результаты методики изучения самооценки «МИС» в контрольной группе на контрольном этапе исследования

Таким образом, в экспериментальной группе увеличилось на 20% количество подростков, у которых достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя. Большинство испытуемых этой группы демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Они координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Также они демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. Они обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам.

Далее для выявления различий средних значений был использован параметрический критерий сравнения для зависимых выборок t-Стьюдента. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средние значения показателей экспериментальной и контрольной групп по констатирующему и контрольному этапам эксперимента

| | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------------|--------------------------|-------|---------------|--------------------|-------|-------|
| | До | После | T | До | После | T |
| Закрытость | 5,72 | 6,12 | 0,45* | 5,7 | 5,72 | -0,11 |
| Самоуверенность | 4,3 | 5,81 | 0,56** | 4,2 | 4,3 | -0,01 |
| Саморуководство | 3,7 | 4,92 | 0,51** | 3,8 | 3,7 | -0,04 |
| Отраженное самоотношение | 5,72 | 6,04 | 0,48* | 5,7 | 5,72 | 0,09 |
| Самоценность | 4,3 | 5,2 | 0,56** | 4,2 | 4,3 | 0,03 |
| Самопринятие | 3,7 | 4,12 | 0,45* | 3,8 | 3,7 | -0,11 |
| Самопривязанность | 5,72 | 5,81 | 0,56** | 5,7 | 5,72 | -0,01 |
| Внутренняя конфликтность | 4,3 | 4,92 | 0,51** | 4,2 | 4,3 | -0,04 |
| Самообвинение | 3,7 | 5,04 | 0,48* | 3,8 | 3,7 | 0,09 |

Как видно из таблицы, значимые различия выявлены по всем параметрам в экспериментальной группе. В экспериментальной группе увеличилось на 20% количество подростков, у которых достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя. Большинство испытуемых этой

группы демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Они координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Также они демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. Они обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам. В экспериментальной группе большинство учащихся достаточно реалистично относятся к собственному поведению. У 70% подростков отмечается средняя самооценка собственной внешности, при этом у 25% детей выражена достаточно высокая самооценка своей физической привлекательности. В контрольной же группе результаты не изменились.

После разработки и апробации разработанной программы получили следующие результаты. В экспериментальной группе увеличилось на 20% количество подростков, у которых достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя. Большинство испытуемых этой группы демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Они координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Также они демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. Они обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по оптимизации самоотношения подростков, данная программа имеет выраженную положительную динамику.

Выводы по второй главе

В данном исследовании испытуемые – 40 подростков в возрасте 13-15 лет, из них 50% девушки, и 50% юноши.

Констатирующий этап исследования позволил установить, что самооценка подростков обладает следующими особенностями. Подростки демонстрируют преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. У них выявлено неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Они демонстрируют веру в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Они относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Подростки демонстрируют глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценку своего духовного «Я», а также общий негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично. Эти люди видят в себе прежде всего недостатки, и готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Однако у них выявлена высокая готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». в группе подростков большинство рассматривают собственное поведение как несоответствующее требованиям взрослых, одновременно выражена высокая и низкая самооценка собственного интеллекта, учащиеся в своем большинстве оценивают ситуацию в школе как неблагоприятную, школа вызывает у детей негатив. Преобладает средняя самооценка собственной внешности. Большинство детей показали высокий уровень тревожности. Многие дети показали низкую самооценку собственной популярности среди сверстников и низкий уровень умения общаться, отмечается переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией,

неудовлетворенность своим положением в семье, дети в большинстве своем не уверены в себе.

Полученные результаты определили необходимость разработки и апробации программы оптимизации самооотношения подростков.

Разработанная нами программа в оптимизации самооотношения у подростков является эффективной. Цель и задачи, поставленные в нашем исследовании были достигнуты.

Заключение

В ходе нашей работы мы рассмотрели множество разнообразных подходов к оптимизации самоотношения подростков. Мы разработали и апробировали программу, которая направлена на оптимизацию самоотношения в подростковом возрасте. Актуальность выбранной нами проблемы заключается в том, что именно в подростковом возрасте происходит формирование самосознания личности, которое преодолевает самые значительные изменения именно в данном возрасте. Как считает Л.С.Выготский, становление самосознания является главной целью и важнейшим результатом развития всего переходного возраста [4].

После изученной нами научной литературы, мы сделали вывод, что лишь положительное самоотношение обеспечивает эмоциональное благополучие подростку и поддерживает формирование устойчивой личности. Актуальной задачей является организация психологического сопровождения на протяжении всего подросткового возраста, так как ориентиры которые закладываются в данном возрасте будут наиболее устойчивыми на протяжении всей жизни.

Перед началом исследования стояла цель изучить самоотношение подростков, и экспериментально апробировать разработанную нами программу по оптимизации самоотношения подростков.

В ходе работы были изучены методы арт-терапии, тернинги по оптимизации самоотношения. Мы разработали программу в виде тренинга, которая подходила нашим задачам.

Эмпирическая часть работы была организована в три этапа.

Базой исследования стала– Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 45 .

В исследование приняли участие обучающиеся 8 классов в возрасте 13-15 лет.

На первом этапе нами были проведена методика для вычисления уровня самоотношения подростков.

После проведения методики, группы подростков были разделены на экспериментальную группу и контрольную, в каждой группе по 20 человек. Программа апробировалась на экспериментальной группе, в контрольной группе никаких занятий не было проведено. Далее разработанная программа реализовывалась в соответствии с поставленной целью и задачами.

В экспериментальной группе увеличилось на 20% количество подростков, у которых достаточно развита рефлексия и глубокое понимание себя. Большинство испытуемых этой группы демонстрируют ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Они координируют и направляют всю активность, организуют поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Также они демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Эти люди склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются. Они обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам. В экспериментальной группе большинство учащихся достаточно реалистично относятся к собственному поведению. В контрольной же группе результаты не изменились.

Список использованной литературы

1. Ананьев, Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания/ Б.Г. Ананьев // Известия Академии педагогических наук РСФСР. - 1948. - №8. - С. 4-7.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: монография: пер.с англ.[Текст] / Р. Бернс// Общая ред. и вступит. сл. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Фельдштейна. - М.: Ин-т практической психол.; Воронеж: МОДЭК, 1995. - 352 с.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М., 2001.
5. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (ТТС) в практической психологии и педагогике [Текст] / М.Е. Бурно // Психотерапия. - 2007. - № 9. - С. 13-17.
6. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: Владос, 2001
7. Выготский, Л.С. Педология подростка [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Наука. - 1931. – 300 с.
8. Кон И.С. Социализация личности. – М.: 1967.
9. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание [Текст] / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. — 336 с.
- 10.Кон, И.С. Категория "Я" в психологии [Текст]/ Кон И.С. // Психол. журн. - 1981. - Т. 2. - № 3. - С.25-37.
- 11.Кон, И.С. Психология ранней юности/ И.С. Кон - М.: Просвещение, 1989. - 430с. - ISBN 5-00987-2329-9.
- 12.Кон, И.С. Социологическая психология/ И.С. Кон - М.: МПСИ, 1999. - 280с. - ISBN 23-5-9879-43234-9.
- 13.Кон, И.С., Фельдштейн, Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики

- переходного возраста/ И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн// Хрестоматия по возрастной психологии/ Сост. Л.М. Семенюк. - М.: Сфера, - 2006. - 509с. - С. 130-133. - ISBN 234-5-67898-867-
- 14.Кули, Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок [Текст] / Ч.Х. Кули. - 2000. - 320 с.
- 15.Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] /А.Н. Леонтьев. - Академия, 2005. - 87с
- 16.Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности [Текст] /Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 1993. – 43 с.
- 17.Леонтьева, Т.В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии [Текст]/ Т.В. Леонтьева // Вестник КазГУКИ. - 2014. - №2. - С.65-69.
- 18.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 130 с
- 19.Личко, А. Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков / А. Е. Личко. Л.: Медицина, 1983. - 256 с.
- 20.Личность и ее взаимодействие с социальной средой /
- 21.Н. И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: Мицнеереба, 1989 - 204 с.
- 22.Пантилеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. - М.: Смысл, 1993. - 23 с.
- 23.Пантилеев, С. Р. Самосознание как эмоционально-оценочная система [Текст] / С. Р. Пантилеев. - М.: МГУ, 1991. - 110 с
- 24.Пантилеев, С.Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия [Текст]/ С.Р. Пантилеев. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – С. 208- 242.
- 25.Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - Воронеж: МОДЭК, 2000. - 304 с.

26. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] / А.М. Прихожан. - М., 2007.
27. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение [Текст] / К. Роджерс. - М.: Психотерапия, 2007. - 560 с.
28. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение [Текст] / К. Роджерс. - М.: Психотерапия, 2007. - 560 с.
29. Романова, А. И. Ключевые направления исследования самопознания в зарубежной психологии 2012.
30. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - М.: Пед. академия наук СССР, 1957. - 328 с.
31. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - М.: Пед. академия наук СССР, 1957. - 328 с.
32. Савонько, Е.И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми. Изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст] / Е.И. Савонько. - М., 1972. - С. 81-111.
33. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: "Мецниереба", 1989. - 206 с.
34. Слотина, Т.В. Психология личности: Учебное пособие [Текст] / Т.В. Слотина. - СПб.: Питер, 2008.
35. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
36. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – С. 288.
37. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические основания исследований динамики самоотношения в клинической

- психологии [Текст] /А.Г. Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - №4 (11). - С.25-33.
- 38.Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе [Текст] / Д.И. Фельдштейн. - М., 1989.
- 39.Чернобродов, Е.Р., Дутчина, О.Б., Ситникова, Е.В., Кулеш, Е.В., Кулеш, Ж.В., Колесникова, Г.Ю. Психология личности: самосознание, самоотношение, самоопределение [Текст] / Е.Р. Чернобродов, О.Б. Дутчина, Е.В. Ситникова, Е.В. Кулеш, Ж.В. Кулеш, Г.Ю. Колесникова // Тихоокеанский государственный университет. - Хабаровск, 2016. . Черепкова, Н.В., Кузнецова, М.Ю. Формирование самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / Н.В. Черепкова, М.Ю. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 2976–2980. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53601.htm>.
- 40.Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии – М.: Наука, 1977.
- 41.Щукина, М.А. Психология саморазвития личности: проблемы, подходы, гипотезы [Текст] / М.А. Щукина. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 2009.
- 42.Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: монография : пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.

Приложение 1

Результаты диагностики «МИС», констатирующий этап

| № | Шк 1 | Шк 2 | Шк 3 | Шк 4 | Шк 5 | Шк 6 | Шк 7 | Шк 8 | Шк 9 | Н.ф. I | Н.ф. II | Н.ф. III |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|------------|-------------|
| 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 3 | 2 | 7 | 9 | 12 | 12 | 16 |
| 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 7 | 6 | 13 | 6 | 13 |
| 3 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 22 | 18 | 12 |
| 4 | 5 | 4 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 6 | 6 | 20 | 20 | 12 |
| 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 25 | 20 | 11 |
| 6 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 24 | 18 | 10 |
| 7 | 4 | 4 | 3 | 4 | 7 | 4 | 2 | 6 | 8 | 15 | 13 | 14 |
| 8 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 22 | 16 | 12 |
| 9 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 23 | 18 | 11 |
| 10 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 11 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 12 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 13 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 14 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 15 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 16 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 17 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 18 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 19 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 20 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 19 | 13 | 12 |
| 21 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 3 | 2 | 7 | 9 | 12 | 12 | 16 |
| 22 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 7 | 6 | 13 | 6 | 13 |
| 23 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 22 | 18 | 12 |
| 24 | 5 | 4 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 6 | 6 | 20 | 20 | 12 |
| 25 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 25 | 20 | 11 |
| 26 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 24 | 18 | 10 |
| 27 | 4 | 4 | 3 | 4 | 7 | 4 | 2 | 6 | 8 | 15 | 13 | 14 |
| 28 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 22 | 16 | 12 |
| 29 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 23 | 18 | 11 |
| 30 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 31 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 32 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 33 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 34 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 35 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 36 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 37 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 38 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 39 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 40 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 19 | 13 | 12 |

Приложение 2

Результаты диагностики «МИС», контрольный этап

| № | Шк 1 | Шк 2 | Шк 3 | Шк 4 | Шк 5 | Шк 6 | Шк 7 | Шк 8 | Шк 9 | Н.ф. I | Н.ф. II | Н.ф. III |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|------------|-------------|
| Экспериментальная группа | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7 | 8 | 8 | 5 | 10 | 7 | 7 | 3 | 2 | 28 | 24 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 1 | 1 | 30 | 22 | 2 |
| 3 | 6 | 7 | 5 | 6 | 9 | 9 | 7 | 3 | 6 | 24 | 25 | 9 |
| 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 9 | 7 | 5 | 5 | 4 | 24 | 21 | 9 |
| 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 1 | 5 | 25 | 16 | 6 |
| 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 9 | 7 | 6 | 1 | 2 | 23 | 22 | 3 |
| 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 9 | 7 | 6 | 3 | 3 | 25 | 22 | 6 |
| 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 9 | 7 | 6 | 2 | 2 | 26 | 22 | 4 |
| 9 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 3 | 1 | 26 | 20 | 4 |
| 10 | 6 | 6 | 5 | 6 | 9 | 6 | 7 | 3 | 4 | 23 | 22 | 7 |
| 11 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 1 | 3 | 28 | 21 | 4 |
| 12 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 | 23 | 23 | 6 |
| 13 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 21 | 17 | 4 |
| 14 | 6 | 7 | 5 | 5 | 8 | 7 | 7 | 4 | 2 | 23 | 22 | 6 |
| 15 | 6 | 6 | 5 | 6 | 9 | 6 | 7 | 3 | 4 | 23 | 22 | 7 |
| 16 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 1 | 3 | 28 | 21 | 4 |
| 17 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 | 23 | 23 | 6 |
| 18 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 21 | 17 | 4 |
| 19 | 6 | 7 | 5 | 5 | 8 | 7 | 7 | 4 | 2 | 23 | 22 | 6 |
| 20 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 7 | 2 | 1 | 23 | 24 | 3 |
| Контрольная группа | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 3 | 2 | 7 | 9 | 12 | 12 | 16 |
| 22 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 7 | 6 | 13 | 6 | 13 |
| 23 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 22 | 18 | 12 |
| 24 | 5 | 4 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 6 | 6 | 20 | 20 | 12 |
| 25 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 25 | 20 | 11 |
| 26 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 24 | 18 | 10 |
| 27 | 4 | 4 | 3 | 4 | 7 | 4 | 2 | 6 | 8 | 15 | 13 | 14 |
| 28 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 22 | 16 | 12 |
| 29 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 23 | 18 | 11 |
| 30 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 31 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 32 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 33 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 34 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 35 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 36 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 37 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 38 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 39 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 40 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 19 | 13 | 12 |
| № | Шк 1 | Шк 2 | Шк 3 | Шк 4 | Шк 5 | Шк 6 | Шк 7 | Шк 8 | Шк 9 | Н.ф. I | Н.ф. II | Н.ф. III |
| Экспериментальная группа | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 7 | 8 | 8 | 5 | 10 | 7 | 7 | 3 | 2 | 28 | 24 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 1 | 1 | 30 | 22 | 2 |
| 3 | 6 | 7 | 5 | 6 | 9 | 9 | 7 | 3 | 6 | 24 | 25 | 9 |
| 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 9 | 7 | 5 | 5 | 4 | 24 | 21 | 9 |
| 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 1 | 5 | 25 | 16 | 6 |
| 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 9 | 7 | 6 | 1 | 2 | 23 | 22 | 3 |
| 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 9 | 7 | 6 | 3 | 3 | 25 | 22 | 6 |
| 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 9 | 7 | 6 | 2 | 2 | 26 | 22 | 4 |
| 9 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 3 | 1 | 26 | 20 | 4 |
| 10 | 6 | 6 | 5 | 6 | 9 | 6 | 7 | 3 | 4 | 23 | 22 | 7 |
| 11 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 1 | 3 | 28 | 21 | 4 |
| 12 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 | 23 | 23 | 6 |
| 13 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 21 | 17 | 4 |
| 14 | 6 | 7 | 5 | 5 | 8 | 7 | 7 | 4 | 2 | 23 | 22 | 6 |
| 15 | 6 | 6 | 5 | 6 | 9 | 6 | 7 | 3 | 4 | 23 | 22 | 7 |
| 16 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 5 | 7 | 1 | 3 | 28 | 21 | 4 |
| 17 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 | 23 | 23 | 6 |
| 18 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 21 | 17 | 4 |
| 19 | 6 | 7 | 5 | 5 | 8 | 7 | 7 | 4 | 2 | 23 | 22 | 6 |
| 20 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 7 | 2 | 1 | 23 | 24 | 3 |
| Контрольная группа | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 | 3 | 2 | 7 | 9 | 12 | 12 | 16 |
| 22 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 7 | 6 | 13 | 6 | 13 |
| 23 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 22 | 18 | 12 |
| 24 | 5 | 4 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 6 | 6 | 20 | 20 | 12 |
| 25 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 25 | 20 | 11 |
| 26 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 24 | 18 | 10 |
| 27 | 4 | 4 | 3 | 4 | 7 | 4 | 2 | 6 | 8 | 15 | 13 | 14 |
| 28 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 6 | 22 | 16 | 12 |
| 29 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 23 | 18 | 11 |
| 30 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 31 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 32 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 33 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 34 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 35 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | 17 | 15 | 13 |
| 36 | 6 | 4 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 19 | 17 | 13 |
| 37 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 8 | 22 | 19 | 14 |
| 38 | 5 | 3 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 21 | 15 | 13 |
| 39 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 | 7 | 23 | 14 | 13 |
| 40 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 19 | 13 | 12 |

Приложение 3

| Тема занятия | Содержание занятия |
|---|--|
| Установление правил в группе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Введение правил 3. Упражнение «Комплименты» 4. Упражнение «Найди себя» 5. Упражнение «Расскажи» 6. Рефлексия 7. Ритуал прощания |
| Я и мои особенности (мои чувства и эмоции) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Письмо себе любимому» 3. Упражнение «10 позитивных и 10 негативных Я во мне» 4. Упражнение «Маски» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Я и люди вокруг меня | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Ласковое имя» 3. Упражнение «Интервью» 4. Упражнения «Мнения» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Умеем ли мы общаться | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Ассоциация» 3. Упражнение «Скажи как» 4. Упражнение «Поиск общего» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Я и мои границы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Общий рисунок» 3. Упражнение «Походи так, как» 4. Упражнение «Зато я» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Я – хозяин своего поведения. Средства и методы саморегуляции | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Волшебное зеркало» 3. Упражнение «Я управляю собой» 4. Упражнение «Ладонка» |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Нарисуй себя | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Я и мой внутренний мир» 3. Упражнение «Нарисуй себя» 4. Упражнение «Если бы я был» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Я и мои эмоции | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Покажи-ка» 3. Упражнение «Путанница» 4. Упражнение «Зеркало» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Мне нет границ | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Остров мечты» 3. Упражнение «Прогулка» 4. Упражнение «Я уникальный» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Мы вместе | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Образ группы» 3. Упражнение «Скульптура» 4. Упражнение «Аплодисменты» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Покажи что думаешь и чувствуешь | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Моя вселенная» 3. Упражнение «Мои жизненные цели» 4. Упражнение «Кто я» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |
| Я и только Я | <ul style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Герб своего я» 3. Упражнение «Письмо себе любимому» 4. Упражнение «Чемодан» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |